Rok III. Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca. 1891.

Przedpłatę i ogłoszenia przyjmuje: w Krakowie Skarbnik Tow. Opieki Zdrowia ul. Bracka L. 10, i księgarnia S. A. Krzyżanowskiego, w Warszawie księgarnia Gebethnera i Wolffa.

Nr. 2.

PRZEWODNIK HIGIJENICZNY

Organ Towarzystwa Opieki zdrowia.*)

„Zdrowie — to szczęście i potęga.

Członkowie Towarzystwa otrzymują czasopismo bezpłatnie.

Przedpłata w Galicyi wynosi Złr. 3, (dla nauczycieli szkół ludowych 1 złr.); w Królestwie Polskiem 3 r. sr. 50 kop., (w Warszawie 3 ruble,) w Niemczech mar. 5, we Francyi fr. 7.

Inseraty oblicza się po 10 złr. za jednę stronnicę, mniejsze w tym samym stosunku.

Korespondencyje uprasza się nadsyłać pod adresem *Redaktora Przewodnika Higijenicznego* w Krakowie ul. Wiślna 5.

15 Lutego.

O ZABAWACH MŁODZIEŻY.

Odczyt

prof. Dr. Henryka Jordana

wygłoszony we Lwowie w sali »Sokoła«, dnia 4 Stycznia 1891 roku.

..........Omawiać sprawy zabaw z ogólnego stanowiska nie miałem początkowo zamiaru; gdy jednak sobie przypomniałem, że w Niemczech, pomimo dekretu wydanego przez ministra Goslera w r. 1882, dotychczas nie weszły zabawy w powszechne użycie, bo się im sprzeciwia oschła rutyna starych pedagogów, którzy zrozumieć nie mogą, co szkoła i zabawa mogą mieć z sobą wspólnego i jak karność pierwszej ze swobodą drugiej pogodzić, bo ich doniosłości nie rozumie wielka ilość rodziców, którzy pragnąc dzieciom przez naukę byt zapewnić, od poważnych zajęć odrywać ich się boją, — sądzę, że bodaj w krótkich wyrazach nad znaczeniem zabaw w życiu ludzkiem zastanowić się trzeba.

Ciągle być poważnym i nieustannie pracować żaden człowiek nie zdoła. Zmęczone ciało wymaga odpoczynku, znużony umysł szuka wytchnienia a dusza pragnie wesołości, tego nastroju, który życie

*) Członkiem Towarzystwa opieki zdrowia może być każdy, kto na jego cele złoży 2 złr. rocznej wkładki.

milszem nam czyni. Tego wszystkiego dostarcza zabawa w szerokiem znaczeniu pojęta; jest ona więc potrzebą natury ludzkiej tak niemal, jak powietrze, jak pokarm. Każdy też pragnie się zabawić, czy młody, czy stary, czy wesoły, czy niby zawsze poważny, — ba nawet zwierzęta się bawią. A skoro tak jest, skoro potrzeby tej ani dobrowolnie, ani przymusowo stłumić nie można bez uszczerbku dla zdrowia fizycznego i moralnego człowieka, toć zabawy nie są błahostką. Są to — wręcz przeciwnie — dla zdrowia fizycznego i moralnego sprawy bardzo poważne, nad któremi każdy myślący człowiek a przedewszystkiem ci, którym nad innymi piecza jest powierzoną, dobrze się zastanowić i rozważyć winni, czy, w jakiej mierze i w jaki sposób potrzebie tej zadość się czyni?

Jeść musimy, a że głodzenie się i obżarstwo szkodzi i zabija, wiemy wszyscy; podobnie ma się rzecz ze sprawą, która nas obecnie zajmuje; i tu szkodzi „za mało“ jak również „za wiele,“ bo jedno i drugie rujnuje zdrowie, wyjaławia umysł i moralny upadek sprowadza. Idzie więc o to, by właściwą znaleść miarę, a jest to rzeczą wcale nie łatwą. Rousseau radził nie uczyć nawet czytać młodzieży do 12-go roku życia, lecz cały ten czas pozostawić jej rozwojowi fizycznemu; wielu fizyologów żąda, by zabawom i ćwiczeniom ciała poświęcać codziennie przynajmniej tyle czasu, ile się go poświęca pracy umysłowej. Uwzględniając jednak wymogi obecnej cywilizacyi i rozwój nauk, sądzę, iż wymagania te trzeba zredukować; jako minimum atoli uważam za konieczne, by młodzieży dostarczano codziennie sposobność do spędzenia przynajmniej dwóch godzin przy ćwiczeniach cielesnych i zabawach na wolnem powietrzu. Godzin tych kilka może dla zdrowia wystarczyć pod warunkiem, że je młodzież stosownie (higijenicznie) zużytkuje i że każdego dnia bawić się będzie. Natenczas nie ma też obawy, by młodzież się zbytnio rozbawiła i nie chętnie do nauki wracała; stwierdzono bowiem wielokrotnie, a szczególnie w Anglii, że po tak długiej a żywej zabawie powraca ona bez przymusu do poważnej pracy — a szczególnie wtedy, skoro w właściwy sposób jej wytłómaczono, iż nie do zabawy jesteśmy stworzeni i że zabawa nigdy celem w życiu być nie powinna, bo się to zawsze mści złowrogo, lecz że jest ona godziwą i potrzebną jedynie jako środek, aby człowiek mógł dobrze wyższe zadanie życia wypełnić i aby swe ciało w zdrowiu, umysł w świeżości a duszę w harmonii z zdrowem ciałem utrzymał.

To jest cel zabaw, cel, który jednak tylko przez dobre, stosowne zabawy osiągnąć możemy. A że nie wszystkie są dobre,

że obok dobrych są i złe zabawy, których wpływ nie tylko życie jednostki skrzywić, szczęście rodzin zniszczyć lecz także los całego narodu podkopać może, tego niemal codzienne uczy doświadczenie, o tem mówi historya, z której bardzo wiele i smutnych dla nas możnaby przytoczyć przykładów. Wszędzie we wszystkich narodach widzimy, że tak długo kwitł naród i podnosił się, jak długo dobrze, zdrowo się bawił, a począł upadać w miarę zatracenia smaku do zdrowej, dobrej zabawy a rozpanoszenia się natomiast rozpusty. Wiedział o tem Likurg, wiedział i Plato, skoro dla stworzenia dzielnych rzeczpospolitych pierwszy ostremi ustawami a drugi swem słowem kult dla ćwiczeń i zabaw fizycznych rozbudzić się starali. Prócz nich bardzo wielu innych prawodawców i filozofów we wszystkich wiekach zajmowało się sprawą zabaw, pewne zalecając a wzbraniając takie, których złego wpływu na lud się obawiali.

Najprzystępniejszą i dla dobrego i dla złego wpływu była i jest zawsze młodzież; dla tego to tak niezmiernej jest wagi, by się ona dobrze bawiła. Pod tym względem nie można być dość ostrożnym, a obowiązkiem jest wszystkich, którym los młodzieży, tej przyszłości narodu, leży na sercu, chronić ją od złej zabawy a dostarczyć jak najwięcej sposobności, do zabawy dobrej. W tym względzie jednak wybór nie jest wielkim, skoro się właściwości i potrzeby wieku młodego uwzględni. Jako najlepsze i najstosowniejsze uznać musimy te zabawy, które młodzież na wolnem powietrzu i w gronie rówieśników uprawiać może a które są połączone z ruchem i ćwiczeniem ciała, a więc: grę w piłkę zwykłą w rozmaity sposób, w piłkę uszatą (*Schleuderball*), podbijanego (*football*), podbijanie bębenkiem, grę w obręcze, rzucanie oszczepami, włóczniami, dzidami, dyskiem, strzelanie z łuku, krikiet, krokiet, wszelkiego rodzaju zabawy wolne ruchowe bez przyborów jak n. p. chwytanie jeńców, zapasy i t. d. i t. d. Są to zdaniem higijenistów i pedagogów zabawy jedyne, które na najgorętsze poparcie zasługują; im też następne słowa poświęcić pragnę.

Nie mówiąc wiele o Anglii, gdzie tego rodzaju zabawy od dawna uprawiane bywają, gdzie tysiące istnieją klubów złączonych tylko pewną zabawą, — gdzie czy młody czy stary życia bez bibliji, pracy i wolności jak nie mniej bez zabawy i kąpieli nie pojmuje, gdzie wreszcie, według orzeczenia jednego z wybitnych pedagogów, każdy łatwiej wyobraziłby sobie szkołę bez sal wykładowych niż bez boiska na wspólne zabawy, — sprawa tych zabaw poruszyła umysły w ostatnich dziesiątkach lat i w innych społeczeństwach,

Pedagogowie i lekarze, znakomici statyści i rządy zajmują się tą kwestyą jako pierwszorzędnego dla narodu znaczenia. We *Francyi*, w której do wojny pruskiej sprawa ćwiczeń fizycznych młodzieży była bardzo zaniedbaną, pod wpływem rozbudzonego patryotyzmu i myśli odwetu zwrócono baczną uwagę na młodzież a więc i na jej zabawy. Pod egidą mężów wysoce zasłużonych, jak Jules Simon, Berthelot i innych, powstały w Paryżu potężne towarzystwa z licznemi po miastach filijami celem krzewienia zamiłowania do ćwiczeń fizycznych i do korpusów wojskowych młodzieży. Gminy i rząd wspomagają te towarzystwa znacznemi sumami, a celem zbadania gruntownego kwestyi zabaw wysłał rząd francuski aż do Ameryki p. Coubertin z poleceniem badania urządzeń szkół średnich i uniwersytetów nie pod względem naukowym lecz wyłącznie pod względem urządzeń zabaw i ćwiczeń fizycznych tam uprawianych. Spostrzeżenia swoje spisał wymieniony autor w książce p. t. *Universités Transatlantiques* (*Paris 1890 r.*).

I Niemcy bardzo gorliwie zajmują się tą sprawą a także z pobudek patryotycznych. Liczne w całym kraju rozsiane Turnvereiny, obowiązkowa w szkołach nauka gimnastyki, powszechna wreszcie służba wojskowa, zdaniem wielu ich uczonych a także zdaniem obecnego cesarza Wilhelma, wypowiedzianem przy zagajeniu obrad konferencyi szkolnej w Berlinie, nie wystarczają do wyrobienia silnych mężów, zdolnych do dzielnej obrony ojczyzny w razie potrzeby. Zwrócono się i tu ku zabawom fizycznym młodzieży i pojawiła się w tej sprawie bogata już literatura przez rząd wspomagana. Z funduszów zebranych na uczczenie jubileuszu Bismarka pierwszą subwencyę udzielił ten mąż panu Raydt, rektorowi w Ratzeburgu, poleciwszy mu wyjechać na czas dłuższy do Anglii celem studyowania zabaw i ich wpływu na rozwój umysłowy jakoteż na postępy naukowe młodzieży angielskiej. Rządy: brunszwicki, saski, bawarski a wreszcie pruski w r. 1882 wydały rozporządzenia, zalecające szkołom średnim wprowadzenie między uczniami zabaw wspólnych na świeżem powietrzu, — a na interpelacyą wniesioną roku zeszłego w sejmie pruskim przez Seckendorfa, czy rząd jest skłonny do wprowadzenia tych zabaw w szkołach jako przedmiotu obowiązkowego? odpowiedział minister Gosler przychylnie. Rozpoczął od tego, iż dość znacznym wydatkiem urządził w Gorlicach (*Görlitz*) szkołę zabaw, do której na naukę nauczycieli z całego kraju kosztem rządu wysyła. W zeszłym roku (1890) było uczniów 70 podczas wakacyi szkolnych, w dwóch kilkotygodniowych kursach. —

Wiadomo wreszcie z dzienników, iż wymieniona już konferencya szkolna berlińska uznała, że zabawy i ćwiczenia ciała powinno się jako zadanie szkoły codziennie uprawiać. Szerzy się też między młodzieżą niemiecką zamiłowanie do tych zabaw coraz bardziej, coraz więcej powstaje nowych boisk szczególnie w miastach Niemiec zachodnich i północnych. Początek zrobiło miasto Brunszwik, gdzie jeszcze w r. 1874 Cornelius zabawy wspólne wprowadził, któremi obecnie z zapałem i z wielkim dla młodzieży pożytkiem prof. Koch kieruje.

W Rossyi obok nauki gimnastyki zaprowadzono ćwiczenia wojskowe młodzieży szkół średnich, a we Węgrzech minister oświaty, hr. Czaky, ukróciwszy liczbę godzin przeznaczonych na naukę języka greckiego, wprowadza obecnie w szkołach igrzyska na wzór greckich i zaleca oprócz gimnastyki (tam obowiązkowej) także szermierkę, naukę pływania i ślizgawkę. Ćwiczenia te mają trwać od szkoły ludowej, przez cały ciąg studyów w szkołach średnich i uniwersyteckich i odbywać się w ściśle oznaczonych godzinach.

W Austryi, gdzie dotąd nauka gimnastyki nie jest obowiązkową, do niedawna sprawa zabaw zupełnie była zaniedbaną. Pierwszy w tym względzie początek zrobiono przed dwoma laty w Galicyi, równocześnie we Lwowie i w Krakowie; we Lwowie wprowadziwszy za staraniem p. Mieczysława Baranowskiego t. z. korpusy wakacyjne dla chłopców szkolnych, które się szczególnie podczas feryi roku ubiegłego świetnie rozwinęły, a w Krakowie zaprowadziwszy w parku mego imienia zabawy ruchowe i ćwiczenia fizyczne, które się tam, oddzielnie dla dziewcząt, osobno dla chłopców szkolnych, codziennie w godzinach przedwieczornych dni powszednich od wczesnej wiosny do późnej jesieni odbywają; w dni świąteczne i niedzielne boiska parku i wszystkie jego urządzenia oddane są przez cały rok a więc i przez zimę młodzieży rzemieślniczej do użytku. Umyślnie o tem wspominam, bo o ile mi z opisów i z podróży moich wiadomo, wszystkie zarządzenia uwzględniają tylko młodzież szkolną męską, dla dziewcząt zaś, prócz zaprowadzenia nauki gimnastyki tu i owdzie, nie robi się nic a o młodzieży rzemieślniczej mało gdzie dotąd pod tym względem pomyślano; w Gorlicach szląskich poczęto w roku ubiegłym dopuszczać ją do zabaw niedzielnych. Wreszcie i nasze władze zaczęły się tą sprawą zajmować; z polecenia p. Ministra oświaty przebywało sześciu nauczycieli z wiedeńskiego „Theresianum“ w lipcu r. z. przez kilka tygodni w Gorlicach, jak mi tam opowiadano, aby się tym zabawom przypatrzyć,

a 15. IX. r. z. wydał p. minister br. Gautsch rozporządzenie w sprawie hartowania młodzieży, w którem oprócz nauki gimnastyki. kąpiele, ślizgawkę, wycieczki i zabawy wspólne zaleca.

Zabawy te i ćwiczenia nie są jednak wymysłem naszej dopiero cywilizacyi. która wręcz przeciwnie ich upadek sprowadziła. a teraz powraca powoli do tego, co przez długie lata tłumiła: o tem zdaje mi się wiele mówić nie potrzebuję. Wszak wiadomo, że w starej Grecyi ćwiczenia fizyczne w wysokiem były poszanowaniu znajdując najwyższy swój wyraz w sławnych igrzyskach olimpijskich. w których i młodzi i starzy i w narodzie najlepsi równie czynny brali udział; boć i to wiadomo, że Sokrates wspólnie ze swoimi uczniami w igrzyskach tych się ćwiczył, a Eurypides, równie za życia swego jak dziś jeszcze ceniony poeta, najwyższe w nich zbierał wawrzyny. Obok ćwiczeń fizycznych ulubioną i bardzo uprawianą była zabawa w piłkę (według tradycyi, przez Herodota podanej, wymyślona na $2^1/_2$ wieku przed wojną trojańską przez Atysa, króla Lydii, aby zabawiać lud podczas klęski głodowej). Piłką, jak Homer w Odyssei podaje, zabawiano się powszechnie a nawet na dworach królewskich.

Wraz z cywilizacyą przyjęli Rzymianie od Greków zamiłowanie do zabaw, a szczególnie do piłki, w którą, według podania historyi, Scevola, Juljusz Cezar i Oktawiusz wybornie i z zapałem grywali. Lecz zabrakłoby czasu, gdybym chciał nad historyą zabaw się rozwodzić, sądzę, że wystarczy nadmienić, iż w wiekach średnich wszędzie je uprawiano, a najznakomitsi pedagodzy i myśliciele rozmaitych narodów zachęcają do nich gorąco.

Więcej zapewne zajmywać Państwo będzie, jak się u nas w Polsce bawiono: więc o tem słów kilka. Oprócz igrzysk, czyli tak zwanych turniejów, które były zabawą młodzieży rycerskiej, spotykamy już za czasów Piastowskich rodzaj tańców połączonych z gimnastyką, gdyż tanecznik nietylko nogami lecz i rękami wykonywał dość forsowne ruchy. Po tańcu młodzież przechadzała się po ogrodach a pacholęta, jak świadczy Długosz. dla ruchu ciała wspinali się po drzewach. starsi zaś szermowali mieczami. w czem szczególnie celował Mieczysław. książę opolski. Starsi dla rozrywki wiosłowali, łowili ryby itp. Bardzo częstą zabawą było skakanie przez kloce. Bernard, syn Bolesława Łysego. księcia szląskiego, był mistrzem w tej sztuce, gdyż nieraz do 14 tych kloców kazał poustawiać w komnacie, poczem wskakiwał na nie i zeskakując równemi nogami stawał na ziemi.

Za czasów Jagiellońskich aż do końca 18-go wieku wiele spotykamy wzmianek u autorów spółczesnych o zabawach i ćwiczeniach fizycznych. Rej wspomina w „Żywocie,“ że młodzieniec odszedłszy od nauki wprawiał się na koniu w rzucaniu dzirytem, godził nim do pierścienia, lub zdejmywał wysoko zawieszoną czapkę. Inny zabawiał się sztuką szermierską i wprawiał się w taniec. Januszowski opowiada, jak przed ludźmi starymi w czasie poobiednim młodzież okazywała swą zręczność w ciskaniu kamieniami, strzelaniu z łuku i jeździe konnej; wielką ilość mamy wzmianek o różnego rodzaju tańcach, w których trzeba było dawać niemało dowodów zręczności. U gminu ulubioną zabawą były kręgle. Dowodem zręczności było wreszcie rzucanie do góry tasakiem i chwytanie go w powietrzu; rzucano jajka i zręcznie je łapano. Według Kochanowskiego ulubioną zabawą była zabawa w żołnierzy. Podzieliwszy się na dwie części udawali jedni nieprzyjaciół a drudzy Polaków i staczali ze sobą bitwy. Bielski opisuje bardzo ulubioną grę w piłkę czyli w chwytkę. Turnieje odbywały się najświetniej za Zygmunta Augusta. Oprócz zwykłej szermierki i walki orężnej dawano przy tej sposobności różne dowody zręczności. Konny jezdziec w biegu rzucał glinianą kulę i łapał ją w powietrzu, aby nie rozprysnęła się na ziemi. Zdejmywanie w pełnym biegu kołków, tak zwane gonienie do pierścienia było najzwyklejszą zabawą. Wojciech Łochocki ubrany cały w zbroi przeskakiwał konia lub ręcznik przez dwóch chłopów jak najwyżej trzymany (Paprocki). Oczko, słynny lekarz, wspomina o Radzimińskim, jak ćwiczył się w wyrobieniu siły przez noszenie wielkich kamieni. Obchód „Sobótek“ był także popisem zręczności przez skakanie ponad wysoko buchający płomień. Łukasz Gołębiowski przytacza dwadzieścia kilka nazw gier w piłkę. Zygmunt III. przeszedł nawet do dziejów ze swem do gry tej zamiłowaniem.

Z zabaw wieku XVIII. zasługują na uwagę: gra w palcaty powszechnie uprawiana przez służbę przybywającą z sędziami i procesującymi się na posiedzenia trybunału. Możnaby cały odczyt poświęcić na wyliczanie i opisywanie zabaw w Polsce używanych a mających na celu zręczność i ćwiczenie ciała. Pobieżnie tylko wyliczę: skakanie przez kij, bieganie do mety, śnieżki, ślizganie się, huśtawki. Dziewczęta bawiły się w zajączka, w wiązanie wstążeczek, bieganie od kącika do kącika. Młodzież płci obojga z zamiłowaniem uprawiała ślepą babkę, wilka i gąski, derkacza, kota i mysz, żaby i bociana, garnuszki, pana Zalucana, starościnę, ptaszka, dzwonek, ko-

mórki, pocztę, krawca, trzeciaka, klapankę itd. itd. Patryotką nazywano ciskanie pewnego rodzaju drewnianą tabakierką.

Damy wyższego towarzystwa bawiły się w wolanta. U ludu zręczne rzucanie orzechami nazywano czadzą a grele były to ćwieki drewniane, o które uderzano w biegu naczyniami drewnianemi.

Tak bawiono się u nas, a z pewnemi odmianami i u innych narodów. Jednak powoli wszystko się zmieniło. Wynalezione w końcu 14 wieku karty, dla zabawienia umysłowo chorego Karola VI. szybko rozpowszechniały się w Europie i coraz więcej odrywały nie tylko ludzi starszych, lecz i doroślejszą młodzież od zabaw fizycznych. Dopomagały im w tem miękkość obyczajów, zamiłowanie wygody i wykwintna w formie zniewieściałość i rozpusta dworu Ludwika XIV.. który pierwszy z królów francuskich wyrugował z swego dworu zabawy fizyczne na wolnem powietrzu odbywane; wreszcie strój ówczesny francuski, coraz bardziej się rozpowszechniający a dla zabaw tego rodzaju zupełnie niestosowny, dokonał reszty. Najpierw możni a w ślad za nimi cały naród zarzucił te zdrowe zabawy. Przez jakiś czas jeszcze młodzież lubiała i umiała się bawić; lecz gdy z zrównaniem stanów i zniesieniem przywilejów a powszechnym materyalnym upadkiem niegdyś uprzywilejowanym przypadło zadanie, nauką i pracą zdobywać dawniejsze wpływowe stanowiska, a dla uboższych ta droga wybicia się na wierzch na oścież otwartą została, gdy wskutek tego coraz liczniejszy zastęp młodzieży nauce zaczął się oddawać i wzrastało współzawodnictwo, — gdy wreszcie ogromny rozwój nauk i wynalazków na wszystkich niemal polach zmuszał od młodzieży szkolnej coraz więcej pracy wymagać, nastała epoka wtłaczania w mózgi jaknajwięcej nauki i wiadomości, i stopniowo doszło do tego, że szkoła zatraciła zupełnie pojęcie, iż ma rozwijać człowieka całego, jak go Pan Bóg stworzył z ciałem i duszą, lecz coraz wyłączniej zajmywała się jego umysłem. Na pielęgnowanie ciała, na ćwiczenia jego, na zabawy zabrakło miejsca i czasu, zresztą uważano to za coś pośledniego, niezgodnego z dążeniem do wprowadzenia panowania ducha. Wesołość tłumiono, niewinne porywy młodzieńczej pustoty poczytywano za karygodne wybryki, nawet na boisku nie mógł się młodzieniec wyszumieć i użyć tej swobody, która piersi jego rozpierała, bo to źle było widziane; uczono i uczono wcale nie myśląc, czy słabe ciało nie upadnie pod nadmiarem pracy? czy schorzały mózg zdolen przetrawić tyle strawy, ile mu pakowano — czy się w nim raczej nie zamąci? I powoli doprowadzono do tego, że młodzież sama w wielkiej części przestała

być rzeczywiście młodą, że naturalnych a przyzwoitych zresztą porywów i objawów swego wieku wstydzić się zaczęła, — bawić się zapomniała a częstokroć nawet chęci nie ma ku temu. Czy z pożytkiem dla swego zdrowia fizycznego? lub przynajmniej dla swego umysłu i dla swej moralności?

To pewne, iż w porównaniu z młodzieżą innych narodów widzę u nas dziwnie wiele twarzy bladych, anemicznych, — mięśni wiotkich, — pleców przygarbionych; dziwnie wiele przedwcześnie zestarzałych i w sztuczną strojących się powagę. — A i to pewne, że naszemu społeczeństwu przydałoby się więcej stałej woli, więcej wyrobionych charakterów, więcej pochopu do czynu, energii i wytrwałości w pracy, jasności myśli i świeżości umysłu, — a mniej, znacznie mniej zamąconych głów i oschłych serc, obojętnych na najdroższe każdemu narodowi ideały!...

Pod tym względem wiele winy cięży na dotychczasowem wychowaniu; to dla mnie rzecz jasna i dla tego witam z szczerem uznaniem reskrypt wspomniany p. ministra oświaty, który, acz nieśmiało, przynajmniej furtę otwiera i pozwala wejść na drogę równomiernego kształcenia ciała i ducha młodzieży, pozwala żywić nadzieję, że wreszcie będziemy mieli pokolenia zdrowsze i lepsze. Ma jednak ten reskrypt jeden brak wielki, — a mianowicie ten, że polecając hartowanie i ćwiczenie ciała, nie naznacza pewnych stałych na to godzin i że wyraźnie przestrzega, by w tym względzie żadnego przymusu na młodzież nie wywierano. Więc jest obawa wielka, by z tą sprawą gorzej nie było, jak jest obecnie z gimnastyką, która także bywa zalecaną, ale nie nakazywaną; — z czego taki rezultat, że w wielu szkołach wcale się nie gimnastykują, a w innych, gdzie dyrektor dba o to, gimnastykują się przeważnie ci chłopcy, którzy mniej tych ćwiczeń potrzebują, a usuwają się zwykle wszyscy, dla których gimnastyka jest najpotrzebniejszą: słabi, niedołężni, papinkowaci i t. d. choć o jej użyteczności lada jaki już słyszał. Tem też ważniejsze, by rodzice, nauczyciele i młodzież znaczenie oraz doniosłość zabaw d o b r z e zrozumieli, — i w tym celu zamierzam przedstawić ich wpływ na z d r o w i e, na u m y s ł i na r o z w ó j m o r a l n y młodzieży.

Najważniejszymi czynnikami, utrzymującymi zdrowie i siły człowieka, są niewątpliwie: dobre odżywianie się, oddechanie świeżem powietrzem oraz ruch ciała. Pokarmów zabawy nie zastąpią, głodnego nie nasycą i nie wzmocnią, to prawda, — ale budzą one łaknienie i sprawiają, że spożyte pokarmy lepiej przetrawione by-

wają. Ztąd wielka korzyść, — bo ileż to naszej zapracowanej młodzieży obojga płci, niecierpiącej w domu niedostatku, a którą rodzice ciągle do jedzenia nawołują, mimo to odżywia się licho i choruje, bo nie mając apetytu jeść nie może. Dla tych zabawy będą najstosowniejszem lekarstwem a nie mniej są potrzebne dla zdrowych, aby apetyt podtrzymać. — Nie wszystka nasza młodzież może się stosownie odżywiać; bieda rodziców zmusza bardzo często zaspakajać głód dziecka ziemniakami, kapustą, barszczem, chlebem, słowem pokarmami zawierającemi mało pierwiastków potrzebnych do rozwoju sił młodzieńca. W takich przypadkach ruch ciała na świeżem powietrzu ma nieocenione znaczenie, bo podnosi energią narządów trawienniczych, które z tego lichego pokarmu potrafią wszystkie użyteczne pierwiastki wyciągnąć i zużyć, podczas gdy przy braku ruchu znaczna ich część niestrawiona, niespotrzebowana organizm opuszcza. Że tak jest istotnie, dowodem życie naszego włościanina, który przecież mięso 2 razy do roku jada, jajek i mleka sobie żałuje, a karmiąc się tylko ziemniakami, kapustą i chlebem, czuje się zdrowym i silnym, bo mu praca na świeżem powietrzu i z tych pokarmów potrzebną ilość białka wyciągnąć pozwala.

Zabawy, o których mowa, niezmierną mają następnie dla zdrowia doniosłość, pozwalając oddechać młodzieży świeżem i dobrem powietrzem. Mało kto zastanawia się nad tem, jak młodzież nasza w wielkiej części złem powietrzem bywa zatruwaną. W klasach i w warsztatach duszno, w brudnych ulicach nie świeżej, a w wielu mieszkaniach pod tym względem przerażająco. W lecie jako tako, ale w zimie? wszak u nas prawie w każdem mieszkaniu zatykają jak najdrobniejszą szparkę, aby tylko powietrze nie weszło, a o otwieraniu okien nawet i mówić nie można: a jeżeli się nadto zważy, że bardzo często mieszkańcy skupiają się w jednym lub dwu pokojach, że w nich jedzą, tytoń kurzą, lampy palą a często gotują i piorą, że w takiem powietrzu młodzież przez długie godziny ślęczy przy książkach, lub pracuje w inny sposób i że w nich sypia, to przecież dziwić się nie można, że wreszcie zatruwa się powoli tem złem powietrzem, że traci szybko dobry wygląd, z jakim po wakacyjach przybyła, traci apetyt, siły, chęć a nawet możność wytrwałej pracy. Ta młodzież potrzebuje więcej jak inna, w lepszych warunkach żyjąca, zabaw na wolnem powietrzu, a mianowicie takich, które z szybkim ruchem są połączone, bo one nietylko wprowadzają ją ze złego w dobre powietrze, ale nadto przez ruch szybki przyspieszają i pogłębiają oddechanie, skutkiem czego w tym samym

czasie nierównie więcej tlenu do płuc i do krwi się dostaje. Odnowa krwi odbywa się raźniej i dokładniej, skutkiem czego po każdej takiej zabawie czuje się chłopak odświeżonym i zdrowszym.

Przy każdym ruchu kurczą się odpowiednie mięśnie a praca ta, jeśli nie jest zbyt wytężającą lub jednostronną, wyrabia je i wzmacnia. Podczas zabawy żywej, śród której chłopcy biegają, schylają się, ciskają i chwytają, pracują wszystkie mięśnie całego ciała równomiernie, — wzmacniają się wszystkie — rośnie siła fizyczna całego człowieka. Serce pracuje podczas ruchu energiczniej i szybciej, krew lepiej tlenem odświeżona dochodzi i w lepszej jakości i częściej do wszystkich narządów, które się raźniej odżywiają i dokładniej spełniają swoje zadanie. Ruch wszystkich soków w ustroju jest szybszy, niemniej przyswajanie i wydzielanie rozmaitych pierwiastków dokładniejsze, niż podczas spokoju. Poty zmęczeniem sprowadzone oczyszczają niejako ustrój i jego powłokę, szczególniej jeśli się jeszcze kąpielami dopomaga.

Niepomierny jest wreszcie wpływ na nerwy i mózg; jak inne części ciała tak i one odżywiają się podczas ruchu lepiej niż kiedyindziej, a nadto to łagodne ich pobudzenie przez zabawę, to chwilowe napięcie w okresach zabawy rozstrzygających, ta wreszcie wesołość towarzysząca grom wspólnym wywołują pewne łagodne podrażnienie, które bez korzystnego wpływu na ogólny stan zdrowia pozostać nie może. A ten wreszcie odpoczynek, jakiego podczas zabawy doznaje mózg chłopca, męczony długą pracą umysłową, to oderwanie od tych samych przedmiotów, czyż to bez znaczenia dla zdrowia? lecz o tem później. A teraz po zreasumowaniu wszystkiego co dotąd powiedziałem, każdy zapewne przyzna, że zabawy fizyczne na świeżem powietrzu są znakomitym środkiem do wyrabiania i utrzymania sił żywotnych oraz zdrowia, że są one obecnie przy niehigijenicznych stosunkach życiowych w miastach, w szkołach, w warsztatach, w biórach lub fabrykach czynnikiem dla utrzymania zdrowia niezbędnym, że są doskonałym środkiem przeciw zniewieściałości, ociężałości i gnuśności ciała, że ustrój człowieka hartują i czynią go na najrozmaitsze szkodliwe wpływy oporniejszym.*)

---

*) Do jakiego stopnia zabawy takie hartują, przekonałem się naocznie w listopadzie r. z. przyglądając się przez godzin kilka w Berlinie (w Schönholzerpark) zabawom kilkudziesięciu młodych ludzi (w wieku około lat 30) i w Brunszwiku takim samym zabawom młodzieży starszej gimnazyalnej. Dni były wietrzne i wilgotne, temperatura ledwo wyżej 0° R., tak iż ja i mój towarzysz p. Kaź. Hominski, aczkolwiek ciepło odziani, dotkliwy czuliśmy

Lekceważyć wreszcie nie można i tego, że zabawy budzą pochop do czynu, młodzieży dodają odwagi i energii, wreszcie nadają zręczność, zwinność i przyjemniejszy wygląd, co dla powodzenia w życiu późniejszem niepoślednią jest rzeczą.

A teraz przechodząc do omówienia tej kwestyi ze stanowiska wychowawczego, najpierw mówić muszę o przeciążeniu naukowem, o którem u nas tyle się mówi i pisze. Nie chcę twierdzić, że skala wymagań szkoły dla naszej młodzieży nie jest za wysoką, — ale mam to przekonanie, że te wymagania są tylko dla tego tak bardzo uciążliwe, bo w kształceniu umysłu a ciała żadnej nie ma harmonji, co się oczywiście źle odbić musi nie tylko na zdrowiu fizycznem, ale też na rozwoju umysłu i na postępach w nauce.

Podczas mojej podróży ostatniej do Niemiec, mówiłem wiele o tej sprawie z rozmaitymi pedagogami i zapewniam, iż wszędzie, gdzie młodzież obowiązkowo kilka godzin dziennie się bawi, skarg na przeciążenie bardzo mało się słyszy. Mianowicie zapewniał mnie Dr. R. Koch w Brunszwiku, gdzie młodzież tylko przedpołudniem na 5 godzin do szkoły uczęszcza, a po obiedzie 2 godziny bawić się w wolnem powietrzu musi, że tam postępy naukowe są bez zarzutu i nikt o przeciążeniu nie mówi. Kwestyi tej nie znają i w Anglii, gdzie w szkołach renomowanych jako najlepsze, także tylko rano od 7 do 1 (z przerwą godzinną) młodzież siedzi w klasach, a po południu 3 razy na tydzień przez dwie godziny, w drugie 3 dni przez 4 godziny (od 2 do 6) bądź na wolnem powietrzu się bawi, bądz inną pracą fizyczną się zajmuje; (w nawiasie dodaję, że w Anglii nie robią chłopcy wypracowań domowych, które i w Niemczech zredukowano do minimum). Kwestya przeciążenia jest w pewnej mierze kwestyą względną; dziś jest przeciążenie w szkołach, ale bez nadzwyczajnego uszczuplenia planu naukowego mogło by go nie być. Pamiętajmy tylko o słowach Seneki: *Nascitur ex assiduitate laborum animorum hebetudo quaedam et languor. — Danda est remissio animis; meliores acioresque requieti resurgent.* Chowajmy inaczej naszych synów i córki, nie pozwalajmy im mitrężyć dnia całego przy książkach; owszem niech się uczą, ale dążmy

chłód; ci młodzi ludzie atoli zdjęli surduty i kamizelki i bawili się w oczach naszych przez godzin kilka tak ochoczo, jakby to nie w listopadzie ale w sierpniu było; opowiadali nam oni, że w takim ubraniu bawią się aż do 5 stopni mrozu, chyba że gołoledź lub wielka ilość śniegu zmusza do przerwania zabaw.
J.

do tego, by czas nauki inaczej rozłożono, by nasza młodzież przez kilka godzin codziennie bawiła się rozsądnie, higijenicznie, a i przeciążenie zniknie i zdrowie się poprawi. — Niech mi też wolno będzie powołać się na własne choć krótkie doświadczenie. Pomiędzy chłopcami uczęszczającymi do parku mego imienia było wielu, którzy złe przez zimę w naukach robili postępy. Z nich większość, pomimo iż od maja począwszy codziennie 2 godziny na zabawach spędzali, poprawiła sobie cenzury, jak mi to ich rodzice opowiadali. — Raydt pisze wyraźnie, iż uderzyło go łatwe objęcie, szybkie myślenie i wyrobienie pamięci młodzieży szkolnej angielskiej, — co sprawia że choć krótko siedzi przy książkach, w postępach naukowych, w sumie całej swych wiadomości nie ustępuje wcale młodzieży niemieckiej, czemu zapewne nikt rozsądny dziwić się nie będzie.

Nieocenioną dla wychowawcy zaletą zabaw jest ta okoliczność, że one mu dozwalają do młodzieży się zbliżyć i rzeczywiście zyskać jej zaufanie i wpływ na nią; iż nigdy łatwiej jak śród zabawy niewymuszonej nie ujawniają się w całej pełni cechy charakteru młodzieńca, — jak nie mniej to, że pod wpływem zabaw urabia się charakter i że młodzież bez wielkiego wysiłku pozbywa się przez nie wielu swych wad a nabywa zalety dla następnego życia bardzo potrzebne. — Oczywiście, że pod względem wychowawczym nie wszystkie zabawy równą mają wartość; oprócz gimnastyki najodpowiedniejsze są zabawy wspólne ruchowe, a szczególnie te, które wprawy i ścisłego przestrzegania pewnych przepisów wymagają, n. p. angielski kriket, footbal i t. d.

Uczą one wytrwałości i cierpliwości, niezbędnych dla nabycia potrzebnej wprawy w grze, — uczą skupienia myśli, by stosowną do działania chwilę upatrzyć; — uczą rozwagi, panowania nad sobą wykazując dowodnie, że poddawanie się bezmyślne pierwszemu popędowi jak każda nie dobrze rozważona czynność niepowodzenie sprowadza, — a równocześnie przecież zmuszają do szybkiego oryentowania się i do szybkiej decyzyi; rozwijają samodzielność w działaniu, budzą popęd do czynu, nadają wreszcie sposobność przekonania się, iż samo obmyślenie dobrego planu nie wystarcza, ale że nadto potrzebne są energia i wytrwałość, jakoteż zręczne, stosowne wzięcie się do rzeczy, które nie mało o powodzeniu sprawy rozstrzygają. Wprawianie się w tem wszystkiem przez długie lata, a dobrowolnie na boisku, nie w szkole, bez nacisku z góry, odbić się przecież musi na całym charakterze i w przyszłem życiu. Dla

tego to angielscy pedagogowie uważają boisko za najlepszą szkołę życia, bo tu śród wolności i swobody łatwiej niż gdziekolwiek rozwinąć się w całej pełni i dojrzewać mogą wszystkie szlachetne i w życiu potrzebne pierwiastki duszy młodzieńca. Chłopak wreszcie krnąbrny, kłótliwy lub zarozumiały, arogancki musi nad swojemi wadami zapanować i powoli ich się pozbywać, bo koledzy w zabawie wykluczeniem z swego grona lub w inny sposób czynnie dadzą mu poznać, że wady jego dla innych przykre, jemu samemu najwięcej szkody przynoszą. A co jeszcze ważne, że podczas zabawy łatwiej niż w szkole uczą się chłopcy posłuszeństwa, cnoty w każdem społeczeństwie potrzebnej a chyba najwięcej w naszem, gdzie ciągle jeszcze każdy chciałby dowodzić a nikt słuchać nie umie. Zabawy wspólne a szczególnie te, przy których chłopcy na oddziały się dzielą, wyrabiają koleżaństwo i karność, uczą jednostkę pracować i walczyć dla oddziału, dla całości, dążyć do wspólnego celu z poświęceniem własnego ja. Że to dla społeczeństwa ogromnej jest doniosłości, dowodzić nie trzeba; chłopak, który w młodości przywykł do tego, poświęci z czasem z pewnością swój interes interesowi wielkiego oddziału, ojczyźnie.

Wszystko to działa na młodą duszę bardzo uzacniająco, — ale to jeszcze podnieść należy, że zabawy wzmacniając ciało, — duszy panowanie nad ciałem ułatwiają, bo im ciało zdrowsze, tem mniej doznaje ono chorobliwych namiętności, tem łatwiejsza zgoda między niem a wolą. *Mens sana in corpore sano*, zaiste to nie frazes, to zdanie bardzo głębokiego dla moralisty znaczenia. Mimo starannego wpajania słowem zasad moralnych chłopak fizycznie słaby, pędzący wolne chwile samotnie lub w niestosownem towarzystwie, rozmarzając się Bóg raczy wiedzieć jakiemi myślami, będzie z wszelką pewnością miał więcej złych myśli i grzesznych pokus i łatwiej ulegnie im, niż chłopak fizycznie dzielny a moralnie dobrze chowany, który nie tylko będzie chciał ale i umie i może nad nerwami swymi panować. Zdaniem mojem przyczyna upadku moralnego nie jednego młodzieńca leży w zaniedbaniu hartowania ciała jego. A wreszcie czy myślą u nas o tem by się młodzież nie nudziła? Wszakżeż nieustannie nie pracuje, choć dzień cały przemitręży przy książce. A ileż to złego pochodzi z niestosownego użycia czasu?!

To rozważywszy, każdy musi przyjść do przekonania, że i pod względem wychowawczym zabawy są bardzo dzielnym i skutecznym czynnikiem. — Stary Wellington, kiedy wszedł

na boisko zabaw szkoły w Eton i zobaczył rój chłopców bawiących się zawołał: Tu Waterloo wygranem zostało, — a Raydt upatruje w religijnym kierunku wychowania i równoczesnem pielęgnowaniu zabaw fizycznych źródło tej fizycznej i moralnej siły, tej stałosci charakteru, tego przywiązania do tradycyi, tej dumy narodowej i świadomości celu działania, — tej ogólnej dzielności, która właśnie Anglików tak korzystnie od innych narodów odróżnia. Temu zespoleniu w kształceniu ducha i ciała zawdzięcza zdaniem jego Anglja, że w niej więcej niż gdziekolwiek mężów zupełnych, w których harmonia między ciałem, umysłem a wolą o tyle jest doskonałą, o ile to jest w ogóle możliwe. — Tym, którzy angielskich stosunków nieznają, muszę nadmienić, że w Anglji szkolnictwo nie jest jednolite ale każdy kierownik szkoły układa plan nauk, jaki za właściwy uznaje; wszyscy atoli trzymają się pewnych w kraju zakorzenionych zasad, a mianowicie na pierwszem miejscu stawiają w tym kraju wolnym ale rozumnym: religijność i bogobojność, na drugiem: wzbudzenie bezwzględnego zamiłowania prawdy, a następnie: pielęgnowanie ciała przez ćwiczenia fizyczne; w dalszym dopiero rzędzie stoi nauka. Z tych szkół wychodzą ludzie nie tylko moralnie i fizycznie dzielni ale nie ustępujący nic a nic w wykształceniu naukowem młodzieży niemieckiej, na dowód czego Raydt przytacza cały szereg szkolnych wypracowań uczniów angielskich z rozmaitych przedmiotów. Dla tego to stawia on młodzieży niemieckiej angielską na wzór, do którego wznieść się powinna; dla tego przestrzega swoich kolegów przed kształceniem jednostronnem, słusznie przytaczając prawdziwe zdanie: „iż atleta jest pół człowiekiem a pół zwierzęciem, — a uczony charłak pół człowiekiem pół duchem, — w każdym razie tylko połówką czegoś, anomalią, z której bardzo wątpliwy dla społeczeństwa pożytek.

A teraz jeszcze parę słów o dziewczętach, które nie mniej od chłopców potrzebują zdrowia a mniej go mają. Axel Key podał na kongresie lekarzy w Berlinie daty statystyczne co do chorobliwości i rozwoju fizycznego młodzieży, zebrane na podstawie badania 15000 uczniów i uczennic szkół sztokholmskich przez delegowaną ad hoc komisyą. Więcej niż $^2/_3$ dziewcząt — a prawie wszystkie możniejszych rodziców — były chorowite, lub chronicznemi chorobami obarczone, czego winę Axel Key przeciążeniu nauką przypisuje. U nas takich badań nie robiono, grzeczności jednak dyrektora szkoły wydziałowej krakowskiej zawdzięczam wykaz godzin opuszczonych

w ciągu roku przez uczennice. — Otóż z 417 uczennic tylko 5 (wyraźnie pięć) nie opuściło żadnej lekcyi, 81 uczennic opuściło całe półrocze, a pozostałe 331 opuściły w ciągu roku 32.554 godzin t. j. na każdą przypada około 100 godzin. To rzeczywiście przerażające, — a naznaczyć jeszcze muszę, że wykaz ten nie objaśnia nas, ile dziewcząt obarczonych było temi chronicznemi wadami, które nie przeszkadzają uczęszczać do szkoły a w późniejszem życiu szkodliwe wywołują następstwa. Jako lekarz, wsparty mem własnem i moich kolegów doświadczeniem twierdzę, iż u nas pomiędzy dziewczętami starszemi szkół wydziałowych, pensyonatów a mianowicie seminaryów nauczycielskich ledwo 30°/₀ jest zupełnie zdrowych. — Dla nich pod względem zdrowotnym nic się nie robi! Chłopak wyskacze się bodaj na ulicy, im każą iść do szkoły grzecznie i pięknie a dla wielu jest to jedyną przechadzką. Inne godzinami czekać muszą, aż mama lub papa czas znajdzie, by wyprowadzić je na spacer. A jak spacerują, to tak spokojnie i poważnie, iż patrzącemu na szereg pensyonarek zdala zdaje się, że to 70-letnie babki Towarzystwa dobroczynności z pogrzebu wracają. — Przy takiem postępowaniu i przy notorycznem przeciążeniu dziewcząt, mianowicie starszych, pracą z najzupełniejszem lekceważeniem ich zdrowia, nic dziwnego, iż znaczna ich większość stosowniejsza w ramki za szkło, jako ładny obrazek, niż na zdrowe żony i matki, — że stają się z czasem sobie ciężarem, dla męża źródłem ciągłego niepokoju a dla społeczeństwa nie tem, czem zdrowa niewiasta być może.— Więc przez miłość dla nich, przez wzgląd na społeczeństwo chowajcie je panie-matki inaczej, rozumniej! — I one powinny jeść dobrze, kąpać się, gimnastykować, — m n i e j, znacznie mniej się uczyć a więcej się bawić, codziennie się bawić, byle mądrze i dobrze. Więc jak? Tak, by nie wyrastały na półmężczyznę-półkobietę, lecz zachowując cały wdzięk niewieści, mimo to dzielnemi kobietami zostały: — więc w zimie na ślizgawce, w sali gimnastycznej lub wreszcie przy lekcyi tańca umiejętnie prowadzonej, — w l e c i e na koniu, lub z wiosłem w ręku, a najlepiej na łące lub na boisku biegając, skacząc, ruszając się do woli, jak najwięcej. Form zabaw t. z. gier nie zabraknie: bardzo wiele wyliczyłem mówiąc o zabawach dawniej w Polsce uprawianych.

Z dzienników dowiedziałem się, że rada miasta Lwowa podczas rozpraw budżetowych uchwaliła urządzenie boiska dla młodzieży w jednym z parków miejskich i na ten cel wyznaczyła 500 złr. na przyrządy. Cześć Radzie miasta za tę uchwałę, a skoro początek będzie zrobiony i błogie jego skutki się okażą, nie wątpię, że

wkrótce w każdej części miasta podobne boisko znajdziemy a na niem codziennie rój wesołych i szczęśliwych chłopców, hożych, rumianych i czerstwych dziewcząt; — nie wątpię. że znajdzie się miejsce także dla tej najbiedniejszej a niesłusznie dotychczas lekceważonej młodzieży rzemieślniczej, której znaczenie dla społeczeństwa chyba nie małe. Praca nad nią jest konieczną a jest ona równie łatwą jak wdzięczną. bo może dla tego. że dotychczas tak byli opuszczeni. chłopcy ci spostrzegłszy, że się ktoś nimi zajmuje, głębiej odczuwają to, co się dla nich robi i łatwiej urabiają się, niż młodzież szkolna. Mówię to na podstawie własnego doświadczenia, zapewniając Państwo, że tych kilkudziesięciu chłopców, którzy regularnie w dni świąteczne do parku m. i. uczęszczają, by tam kilka godzin na wspólnej zabawie a następnie dwie godziny na nauce śpiewu choralnego spędzić, w krótkim czasie bardzo korzystnie się zmieniło. Rozmów politycznych ani ja ani żaden z moich pomocników z nimi nigdy nie prowadzimy, — a mimo to mam głęboką wiarę, iż wyjdzie z nich zastęp dobrych pracowników i dzielnych obywateli, i że oni nie urządzą nigdy takiego wiecu, jaki niedawno odbył się w mieście stołecznem — podobnoś w sprawie powszechnego głosowania — na którym większość do narodowości swojej przyznać się nie chciała!.. Opuszczenie i bieda nie uzacniają człowieka lecz wzniecają gorycz, a więcej jeszcze opuszczenie niż bieda. Więc do pracy nad tą młodzieżą! Będzie to najskuteczniejsze antidotum przeciw nurtującym ideom wywrotu. które jednym stratę. a drugim przykre rozczarowanie przynieść muszą.*)

Zanim rzecz zakończę, muszę jeszcze bodaj w krótkich słowach omówić stosunek zabaw ruchowych do ćwiczeń czyli korpusów wojskowych. które u nas lepsze niż wszelkie inne tego rodzaju urządzenia znalazły przyjęcie. Korpusy takie kwitną obecnie we Francyi. przedewszystkiem atoli w tych krajach, gdzie nie ma stałych wielkich armij, a więc w Szwecyi, w Szwajcaryi i w Belgii.

*) Po wygłoszeniu niniejszego odczytu wręczono mi regulamin Oddziału św. Stanisława Kostki. oddziału Bractwa N. Panny Maryi Łaskawej, Królowy Korony Polskiej. które we Lwowie za staraniem wielce czcigodnego prof. Dr. Józefa Żulińskiego w roku ubiegłym zawiązane zostało. W regulaminie tym czytam. że oddział ten, mający na celu opiekę nad terminatorami, między innymi środkami działania podejmuje także »urządzanie w dni świąteczne pod kierunkiem czynnych członków oddziału, wspólnych zabaw, przechadzek i ćwiczeń gimnastycznych.« Szlachetnej myśli i wielce użytecznej pracy — szczęść Boże! J.....

Tam każdy student klas wyższych musi brać udział w ćwiczeniach wojskowych, prowadzonych ściśle z rygorem wojskowym; w Anglji tylko inaczej zapatrują się na nie, bo tam niegrzecznych uczniów nie karzą *carcerem*, głodzeniem lub zadaniami domowemi, lecz skazują na pewną ilość godzin „exercyrki,“ którą służący szkolny z całą wojskową ścisłością kieruje. Ze stanowiska pedagogicznego na rzecz się zapatrując, ćwiczenia te mają bardzo wiele zalet, — ale tylko w takim razie, jeżeli się je seryo pojmuje i z całym rygorem prowadzi; w takim razie jednak są one niewątpliwie niehigijeniczne,— mianowicie dla młodych chłopców, których nużą i denerwują. Zdaniem mojem, są one bardzo szlachetną a nawet w warunkach, wśród których żyjemy, potrzebną okrasą innych zabaw, — są doskonałą przynętą dla chłopców, powinny więc być uprawiane, — jednak w miarę. W parku w Krakowie wprowadziłem je raz w tygodniu.

Co się tyczy stosunku zabaw do gimnastyki, to przedewszystkiem zaznaczyć wypada, że cel mają jednaki, zdążają jednak do niego w nieco odmienny sposób, bo gimnastyka za pomocą ruchów ujętych w pewne karby, w pewien system, który ilość i jakość tych ruchów reguluje, — zabawy zaś za pomocą ruchów zupełnie wolnych, swobodnych, motywem zabawy tylko ograniczonych. W tem leży cała różnica między niemi, a z tej płyną zalety i korzyści obydwóch. Gimnastyka jako system może wpływ swój na pewne części ciała, na pewne organa dowolnie kierować, — dla tego do celów leczniczych doskonale się nadaje; może ona umiejętnie prowadzona, na wszystkie organa ciała bez wyjątku dodatnio, równomiernie wpływać, — ale pod warunkiem, że umiejętnie będzie prowadzoną. Zabawy do celów leczniczych, w ścisłem znaczeniu tego słowa, nie nadają się; są one atoli wybornym środkiem dyetetycznym, właściwym (w pewnej mierze) jeszcze i dla tych, którzy się gimnastykować nie mogą. Dla nierozwiniętego umysłu gimnastyka jest niestosowną, podczas gdy zabawy mądrze prowadzone umysł niewątpliwie rozwijają. Gimnastyka uczy odwagi, wytrwałości, karności, przytomności umysłu i pod tym względem jest szkołą wyborną, — ale ona krępuje wolność, swobodę młodzieńca, dla prawidłowego rozwoju jego ducha niezbędne. Krótko mówiąc: zabawy są najlepszą i najzdrowszą rozrywką, której każdy potrzebuje i która przygotowuje młodzież do gimnastyki, a gimnastyka jest znakomitą szkołą, przez którą każdy przejść powinien. Między obiema nie da się wreszcie ścisłych przeprowadzić granic, bo są za-

bawy, w których ruchy rytmiczne regularnie się powtarzają i *vice versa*, obie są w równym stopniu dla zdrowia potrzebne i uzupełniać się powinny. Sama przyroda zmusza do tego, boć zima i dni deszczowe mniej są dla zabaw stosowne niż sala gimnastyczna. Dla tego to w Anglji, gdzie zabawy *par exellence* kwitną, coraz więcej budują hal gimnastycznych, a w Niemczech obok hal coraz więcej urządzają boisk na zabawy ruchowe. W Gorlicach, mieście liczącem około 60,000 mieszkańców, obok kilku ogromnych boisk są cztery hale gimnastyczne, w których ćwiczących się wcale nie brak: — w Sokole krakowskim liczba członków ćwiczących się podwoiła się prawie w 2 latach ostatnich, — odkąd w parku mego imienia zabawy i ćwiczenia wprowadziłem; — co jest bardzo naturalne, bo chłopak rozbawiwszy się w lecie i doznawszy błogich skutków ćwiczeń ciała, w jesieni — z zamknięciem boisk, — brak ich odczuwa i sam się rwie do Sokoła. A gdy odbywanie ćwiczeń gimnastycznych w lecie w halach nie jest stósowne, (w Szwecyi, tej drugiej ojczyznie gimnastyki, wszystkie sale bywają na lato zamykane), sądzę, że najwłaściwszem jest takie zjednoczenie, jakie w Krakowie wprowadziłem, t. j. że obok boisk przeznaczonych wyłącznie na zabawy, są boiska z przyrządami gimnastycznymi, i podczas gdy mali chłopcy i dziewczęta tylko się bawią, starsi spędzają godzinę przy przyrządach gimnastycznych a resztę czasu na zabawie. Rozbudźmy Panowie zamiłowanie do zabaw ruchowych, a zapewniam Was, że wkrótce nie jedna taka sala, ale pięć ich nie wystarczą, by pomieścić tych, którzy gimnastykować się zechcą. — Że Towarzystwa Sokolskie mają nadto niezmiernie wielkie dla naszego społeczeństwa znaczenie pod względem obywatelskim i narodowym, że dla tego także na jak najgorętsze zasługują poparcie każdego o przyszłość dbałego człowieka, to rozumie się samo przez się. Według mego przekonania Turn- i Sängervereiny przyczyniły się stokroć więcej do rozbudzenia patryotyzmu i do zjednoczenia Niemiec niż Moltke i Bismarck.

A teraz kilka słów ostatnich. Jak w naturze w ogóle, tak i w życiu narodów ciągła walka o byt: wszędzie silniejsi, zdrowsi napierają, słabsi ustępują, bo dwóch na jednem miejscu stać nie może. Choćby kto duchem, nie wiem jak, był potężny, ulegnie w tej walce fizycznie silniejszemu, — a ulegnie tem szybciej, skoro i przeciwnik ma głowę na karku i siły swej doskonale użyć umie. Żyjemy w czasach panowania siły, — powoływanie się na historyą, na dawne prawa, to biorą obecnie za żart. — Od zewnątrz zewsząd

napierają na nas, — wewnątrz mnoży się coraz bardziej liczba tych, którzy na spuściznę po nas czyhają. A nas jest coraz mniej! Położenie dla narodu okropne! Chciejmy je zrozumieć!

Starajmy się być bogatymi — to potrzebne, starajmy się być mądrymi, — to jeszcze ważniejsze, ale przedewszystkiem myślmy o tem, byśmy fizycznie byli dzielniejsi, byśmy nie ginęli, by nas było coraz więcej a nie mniej! Więc o zdrowie naszego ludu, o dzielność naszej młodzieży dbajmy przedewszystkiem; a starajmy się o to dla ich szczęścia, — dla przyszłości ojczyzny, — dla większej chwały Boga.

H. WEBER.

O wpływie stosunków klimatycznych, towarzyskich oraz gleby na powstanie i przebieg gruźlicy płuc.

(Z ostatniego kongresu lekarskiego w Berlinie).

Wiadomą jest powszechnie rzeczą, że na gruźlicę płuc przypada siódma część wszystkich przypadków śmierci wogóle. Jednakże w rozmaitych krajach stosunki te zmieniają się dość znacznie. Autor postanowił wyjaśnić, o ile można, warunki, którym podlega rozwój tej tak rozpowszechnionej choroby.

Przegląd statystyki najrozmaitszych krajów nie daje pod tym względem żadnych bezpośrednich wyjaśnień. Wiemy np., że ilość przypadków gruźlicy płuc w częściach wschodnich i północnych Niemiec jest znacznie mniejszą, niż w zachodnich i południowych. Wielką jest śmiertelność z tej choroby w większych miastach Austryi i Węgier, zmienną bardzo w mniejszych księstwach niemieckich, jeszcze zmienniejszą we Włoszech, gdzie w jednych prowincyach, jak w Lombardyi, jest przeszło 2 razy więcej przypadków tej choroby, niż w drugich (np: w Sardynii i Sycylii). W Szwajcaryi gruźlica zdarza się rzadko; w Anglii, w której śmiertelność i częstość tej choroby jest w ogóle mniejszą, niż np. w Niemczech, zdarzają się jednak miejsca, w których ilość przypadków suchot płucnych jest bardzo znaczną (do 8,8$^0/_0$). Nawet w rozmaitych częściach tego samego hrabstwa wahania bywają bardzo duże. W Ameryce widzimy z licznych przytoczonych przez autora dat stosunki bardzo zmienne, a co ważniejsza, nie pozwalające się podprowadzić pod żadne łatwo w oczy wpadające prawidło. Zdaje się, że czę-

stość pojawienia się gruźlicy zależną tu jest przeważnie od stosunku zaludnienia danej miejscowości. Następnie w Ameryce również zauważono, że przebieg choroby u murzynów jest bardzo szybki i że gruźlicy ulegają częściej kobiety niż mężczyźni. W 50 wielkich miastach było na 1000 przypadków śmierci 131·9 gruźliczych mężczyzn a 144·3 przypadków gruźlicy u kobiet; śród ludności zaś wiejskiej 101·9 gruźlicy u mężczyzn a 146·6 u kobiet. W wieku do lat 5 zmierają na tę chorobę częściej chłopcy niż dziewczęta, (chł. 61$^0/_{00}$, dziew. 44$^0/_{00}$), odtąd aż do 35 lat wieku więcej kobiety, a mianowicie w okresie wieku od 10—15 lat: chłopców 14·46 na 1000 w ogóle śmierci a dziewcząt 26·18$^0/_{00}$, — a jeszcze gorzej w okresie od 15—20 lat życia, bo w tym okresie zmiera z gruźlicy chłopców 59·74$^0/_{00}$ a kobiet aż 107·03$^0/_{00}$. Po 35 roku życia przydarza się gruźlica nieco częściej u mężczyzn. — Na wyspach Antylskich gruźlica zdarza się rzadko. W Egipcie jest jej mało w części bliższej do Sahary, więcej znacznie w częściach cywilizowanych. W Algeryi jest sporo przypadków gruźlicy. Rozwija się ona tam prawie zawsze wśród ludności, która prowadzi życie osiadłe; u ludów koczujących literalnie nigdy się gruźlica nie zdarza. Brzeg zachodni Afryki (z wyjątkiem Senegambii) obfituje w przypadki gruźlicy. Część południowa jest ich prawie pozbawiona; przeciwnie w części wschodniej jest ich bardzo dużo. Szczególniej odnosi się to do Madagaskaru. Na wyspach Australji, szczególniej na wyspach Sandwich i Archipelagu gruźlica zdarza się bardzo często. W obec tego opinja Australji, jako zupełnie od gruźlicy wolnej, dziś już jest niesłuszną.

Z przytoczonego streszczenia już widać, jak rozmaite kraje są rozmaicie, czasami w sposób niezrozumiały przez gruźlicę nawiedzane. W części następnej autor wykazuje wpływ pod tym względem rozmaitych warunków.

Przedewszystkiem tedy zajmuje się autor *temperaturą*, której od dawna przypisywano wielki wpływ na rozwój sprawy gruźliczej i wykazuje, że *w krajach z wyższą temperaturą gruźlica przebiega bez porównania szybciej, niż w krajach z temperaturą umiarkowaną*. Według autora w południowych krajach czas od wystąpienia objawów gruźlicy płuc aż do śmierci chorego nie przenosi 6 miesięcy, trwa jednak czasem tylko 6 tygodni, przeciętnie zaś wynosi 4 miesiące, podczas gdy u nas wynosi przecięciowo 60 miesięcy (9—156). Najlepiej stwierdził autor te dane, oparte na licznych spostrzeżeniach, na pewnej

rodzinie, gdzie z czterech osób, które jednocześnie zachorowały, dwie, mieszkające w kraju ciepłym, umarły po 4-ch miesiącach, dwie zaś inne, mieszkające w naszym klimacie, po 4-ch latach.

Przechodząc do stanu wilgotności gleby, autorowi przychodzi z łatwością dowieść na zasadzie licznych spostrzeżeń, porobionych przez rozmaitych autorów w rozmaitych krajach, że ilość przypadków gruźlicy znajduje się w stosunku prostym do wilgotności gleby i że dobra kanalizacya wywiera na ilość przypadków suchot płucnych bardzo pożądany wpływ.

Im wyższe jest położenie danej miejscowości, tem ilość przypadków gruźlicy jest mniejszą. Stwierdzają to liczne doświadczenia zebrane z Ameryki i z rozmaitych krajów Europy. Trzeba tylko mieć tu zawsze na uwadze rodzaj zajęcia ludności badanego kraju Mianowicie, ilość przypadków gruźlicy znajduje się w stosunku odwrotnym do ilości zajmujących się rolnictwem a w stosunku prostym do ilości pracujących w fabrykach. Ztąd otrzymano pozorne sprzeczności przy odpowiednich poszukiwaniach. Przyczyny rzadkości gruźlicy na znacznej wysokości są jasne: w podobnych miejscowościach ludności jest mniej, przez to zmniejszona możność zarażania się, ułatwiony jest odpływ wody, mniejsza wilgotność powietrza, większy przewiew powietrza, większe wahania ciepłoty w rozmaitych porach dnia i roku; lepszy rozwój narządów oddechowych i krwionośnych, większa czystość powietrza w którem mniej jest organicznych i nieorganicznych domieszek niż w nizinach. i wreszcie odpowiedni rodzaj zajęcia mają w tej mierze również wielkie znaczenie. W więcej zabudowanych i przemysłowych miejscowościach Ameryki, położonych wysoko, gruźlica zdarza się stosunkowo rzadziej i przebiega chronicznie, podczas gdy w odpowiednich nisko położonych miejscach przebieg jej jest ostry.

Porównywując śmiertelność rozmaitych ras w jednej miejscowości, widzimy, że u murzynów gruźlica przebiega najszybcej. Jednakże zależy to od rodzaju ich zajęcia i gorszych warunków życia, w których się oni znajdują, a nie od samej rasy. Dowodzą tego odpowiednie spostrzeżenia w północnej Ameryce, w której znajdujący się w gorszych warunkach irlandczycy, umierają na gruźlicę częściej niż murzyni, a znajdujący się w najlepszych warunkach niemcy chorują i umierają z niej najrzadziej.

Te same warunki są powodem, że w tych krajach, do których emigruje znaczna ilość ubogich ludzi, przypadki gruźlicy mnożą się bardzo znacznie. Importowanie, że tak powiem, laseczników, Weber uważa za niedowiedzione.

Co się tyczy stosunków socyalnych, nie ulega żadnej wątpliwości, że w większych miastach ilość przypadków gruźlicy jest największą. Nie należy się jednak dziwić, że w niektórych miejscowościach (np. Prusy wschodnie) zachodzi odwrotny stosunek, gdyż może to zależeć od wielu niedogodnych warunków odżywiania i higijenicznych, jakim na wsi trudno jest zaradzić. Częstość suchot płucnych pośród rozmaitego rodzaju rzemieślników pochodzi niewątpliwie od różnorodnego kurzu, od złego przewietrzania pracowni, od niehigijenicznych sypialni, wreszcie od niedostatecznego odżywiania, ubrania i ruchu. W rozmaitych przypadkach przeważają rozmaite przyczyny. Gdy jednak życie narodów cywilizowanych jest rzeczywiście niemożliwem bez przemysłu, a nie jesteśmy w stanie urządzić odpowiednich zakładów na miejscach wzniesionych, jako więcej stosunkowo bezpiecznych i gdy ostatniemi czasy przekonano się, iż dobra wentylacya koszar znakomicie zmniejsza ilość chorych na gruźlicę żołnierzy a dobre odżywianie ilość chorych aresztantów, bo pierwsza zdolną jest 10 razy zmniejszyć ilość znajdujących się w powietrzu drobnoustrojów, a druga zwiększa odporność przeciw nim naszego organizmu — przeto powinniśmy się bardzo troszczyć o zadośćuczynienie tym dwom warunkom w mieszkaniach, w warsztatach i w fabrykach. Powinniśmy je jaknajdokładniej przewietrzać, pokoje robić jaknajwiększe, pilnować najsurowiej czystości ścian i podłóg i wreszcie starać się postawić robotników pod względem materyjalnym w takich warunkach, aby lepiej odżywiać się mogli.

Zdrowie.

Jak się żywi robotnik?

Pod powyższym tytułem pojawiła się w języku niemieckim broszura,*) która w krótkim czasie doczekała się drugiego wydania i bardzo pochlebnej oceny w różnych dziennikach. Byłoby bardzo pożądanem, aby jak najwięcej osób odczytało całą tę książeczkę a przekonanoby się, jak nie racyonalnie żywią się ludzie, oraz jak

*) Wie nährt sich der Arbeiter? v. Rademann Otto. Frankfurt a. M. 1891.

łatwo temu zaradzić. Jako przykład przytacza autor rachunki domowe jednego robotnika kolejowego A., który gospodarstwo swoje poddał przez rok cały ścisłej kontroli. Robotnik ten wydał w tym roku na żywność 568 marek i 46 fenygów na wyżywienie całej rodziny składającej się z 6 osób, która w tym czasie spożyła 94.027 gramów białka, 68.635 grm. tłuszczu i 535.341 grm. węgleków wodu czyli 1211.081 jednostek pożywki. Gdy jednak według powszechnie za słuszną uznanej normy rodzina tak liczna potrzebuje 146.000 grm. białka, 73.000 grm. tłuszczu i 638.750 grm. węgleków wodu czyli 1.577.750 jednostek pożywki, — nie spożyła więc ona w roku tym tyle pożywienia, ile dla swego zdrowia, dla rozwoju sił fizycznych i dla utrzymania zdrowego umysłu potrzebowała.

Utrzymanie zdrowia wymaga przedewszystkiem dostatecznej ilości pokarmu; gdzie tego brakuje, następuje wiotkość ciała, bezsilność i mniejsza ogólna odporność. W ciele takiem i umysł zdrowym być nie może; zgryźliwość i niezadowolenie rodzą się w nim łatwo, co położenie tych ludzi i tak nie bardzo wesołe pogarsza, bo z tego powodu powstają rozterki rodzinne, i budzi się niechęć do świata; ludzie tacy stają się łatwo przystępni dla wszystkich idei wywrotu, bo przyczynę trudnego swego położenia upatrują zwykle jedynie w niedostatecznem wynagrodzeniu swej pracy. Autor tej książki zastrzega się wyraźnie, że niektórym słusznym wymaganiom robotników nie jest przeciwny, chce im jednak wskazać inną drogę, drogę samopomocy, aby i przy niskim zarobku lepiej siebie i rodziny swe odżywiać mogli.

Rodzina A. spożyła w ciągu roku o 51.973 gm. białka, 4.465 grm. tłuszczu i 103.409 grm. węgleków wodu mniej niż potrzeba. Aby brak ten pokryć, byłby musiał robotnik A. wydać na żywność 172 marek 10 fen. więcej, — w ogóle 740 marek 56 fen. t. j 72% swego dochodu, który nieco więcej niż 1000 marek wynosił, a że tak wielkiej sumy na żywność wydać on nie może, musi więc głodzić swoją rodzinę, lub robić długi, choćby zresztą nie robił wydatków zbytkowych.

Temu złemu zaradzić może tylko umiejętność r a c y o n a l n i e j s z e g o, tj. l e p s z e g o a z a r a z e m t a ń s z e g o żywienia, — bo, zdaniem autora, robotnik ten nie wydawał na jedzenie za mało, ale on nie umiał stosownie dobierać pokarmów. Autor podaje cały szereg przepisów na obiady, kolacye i śniadania, — uwzględnia ceny targowe żywności, oraz potrzeby sześciu osób rodziny, — i wykazuje dokładnym obrachunkiem, że robotnik A. może całej swojej

rodzinie dostarczyć tyle pożywienia, ile nauka dla utrzymania dobrego zdrowia wymaga, (a coby go według dotychczasowego sposobu gospodarowania 740 marek kosztować musiało), za 503 marek 70 fenygów, (a więc za 236 marek mniej).

Na podstawie tego dochodzi autor do wniosku, że warstwy ludzi pracujących mogłyby o wiele pewniej osięgnąć polepszenie swej doli przez wprowadzenie racyonalniejszego sposobu życia, niż przez domaganie się ciągłego podwyższania zarobku (wyjąwszy przypadki, w których wymagania te są usprawiedliwione); albowiem przypuścić trzeba, że ludzie, żyjący z dochodu 1000 marek nieracyonalnie, podobnie żyć będą mając dochód o 200 marek większy, a przecież podwyższanie płacy musi mieć pewną, naturą przemysłu wskazaną granicę; przekroczy się ją przez wygórowaną opłatę robotników, to runie przemysł i zabraknie zupełnie zarobku. **Ges.**

Nauka higijeny w seminaryjach nauczycielskich.

C. k. Ministerium Oświaty wydało rozporządzenie d. 12 stycznia 1891 do l. 789, którem wprowadza naukę higijeny ogólnej i higijeny szkolnej jako przedmiot nauki obowiązkowy w seminaryjach nauczycielskich męskich i żeńskich. — W ważnem tem rozporządzeniu czytamy:

Najwyższem postanowieniem z dnia 9go czerwca 1875 zobowiązano nauczycieli ludowych do zaznajomienia się z zasadami higijeny i do przestrzegania tych zasad nie tylko w obec uczniów, lecz nadto do wpływania w tym kierunku na dom i rodzinę.

Według normalnego planu nauk z roku 1874 należy dzieciom przyswajać wiadomość o ludzkim ustroju i o pielęgnowaniu tegoż, w tym też celu zawierają dozwolone książki, do czytania przeznaczone nawet dla klas najniższych, artykuły odpowiedniej treści. Plan nauk dla szkół średnich z dnia 2 maja 1883 wymaga nadto pouczania o niesieniu pomocy w przypadkach nagłych nieszczęść. —

Plan nauk dla seminaryjów nauczycielskich wyznacza wśród nauk przyrodniczych osobne godziny, celem udzielania uczniom wiadomości z zakresu higijeny i somatologii; przepisy egzaminacyjne z dnia 31 lipca 1886 wymagają od kandydatów na nauczycieli dowodu znajomości z zakresu higijeny szkolnej.

Aby dla przepisów odnoszących się do higijeny szkół stworzyć należytą podstawę, rozporządza J. E. Pan Minister, iż od początku roku szkolnego 189½ ma się w seminaryjach nauczycielskich odbywać systematyczna nauka higijeny i somatologii w godzinach przeznaczonych dla nauk przyrodniczych a naukę przedmiotów w mowie będących powierzyć należy szczególnie ku temu uzdolnionym lekarzom. —

Według powyższego rozporządzenia uzupełniony statut organizacyjny seminarjów nauczycielskich wymaga tedy, aby uczono: w I szym roku: w 1szem półroczu zoologii w dwu godzinach tygodniowo. (uczyć ma jak dotąd nauczyciel tego przedmiotu.);

W 2-giem półroczu w dwu godzinach tygodniowo: o budowie, czynnościach i wzroście ciała ludzkiego, przyczem nacisk kłaść należy na higijenę w ogóle, higijenę szkolną w szczególności, jak niemniej na wskazówki do niesienia pomocy w przypadkach uszkodzeń ciała (uczyć ma szczególnie ku temu uzdolniony lekarz.)

W IV-tym (najwyższym) roku:

W 1-szem półroczu w jednéj godzinie tygodniowo: powtarzanie nauki somatologii, (której uczono w drugiem półroczu 1go roku); higijena szkolna według przepisów szkolno sanitarnych, obowiązujących w szkołach ludowych każdego kraju. (Uczyć ma lekarz do tego szczególnie uzdolniony.)

W 2giem półroczu w jednej godzinie tygodniowo; szczegółowa metodyka nauk przyrodniczych według planów nauk, obowiązujących w tym kierunku w poszczególnych krajach, przyczém należy zwracać uwagę kandydatów na odpowiednie polecenia godne pisma dla młodzieży; powtarzanie przedmiotu i ćwiczenia w oznaczeniu (uczyć ma jak dotąd nauczyciel tego przedmiotu.)

W świadectwach z odnośnych półroczy (t. j. 1 roku 2go półrocza i 4go roku 1go półrocza) ma w stosownej rubryce dla nauk przyrodniczych umieszczać klasyfikacyje nauczyciel — lekarz, który również jako nauczyciel w 4tym roku ma brać udział w egzaminie dojrzałości, stosownie do istniejących w tej mierze przepisów, jako współexaminator nie nabywając w skutek tego charakteru zwyczajnego członka komisyi egzaminacyjnej. — Kierownicy seminaryjów nauczycielskich i inspektorowie szkół mają według potrzeby uczącemu lekarzowi udzielać wskazówek w sprawach odnoszących się do nauki, wychowania i klasyfikacyi, mają nadto baczyć, aby tenże stosował przedmiot nauczany do poziomu wykształcenia uczniów, aby przedewszystkiem uwzględniał szczególne zadanie tych zakładów, unikał przeciążania kandydatów a wreszcie, aby w klasyfikacyi przestrzegał należytej miary.

J. E. Pan Minister żąda, aby zmiany powyższe wprowadzono na razie tylko w tych seminaryjach, gdzie są lekarze miejscowi, którzyby byli należycie uzdolnieni do podjęcia tego zadania, którzyby nadto za honorowym ryczałtem 100 do 150 złr. rocznie wypełniali to zadanie.

DZIAŁ STATYSTYCZNY.

Sprawozdanie o przebiegu chorób nagminnych w Galicyi

w czasie od 7-go do 31-go grudnia 1890 roku.

(Z bióra sanitarnego c. k. Namiestnictwa).

Rodzaj choroby		Stwierdzona w	Ilość gmin epidemią dotkniętych	Ludność gmin epidemią dotkniętych	Chorych: pozostało z poprz. okresu	Chorych: przybyło	Chorych: razem	Z tych zmarło: mężczyzn	Z tych zmarło: kobiet	Z tych zmarło: dzieci	Z tych wyzdrowiało: mężczyzn	Z tych wyzdrowiało: kobiet	Z tych wyzdrowiało: dzieci	Z tych leczy się: mężczyzn	Z tych leczy się: kobiet	Z tych leczy się: dzieci
Dur brzuszny		41 p. oraz Lwowie i Krak.	80	327.179	341	831	1.172	40	38	25	216	249	213	139	147	105
Dur osutkowy		15 pow. i w Krakowie	27	131.264	96	283	379	13	12	5	86	77	39	63	63	21
Szkarlatyna		40 pow. oraz Lwów i Krak.	107	376.989	559	1.179	1.738	7	7	273	76	90	884	29	27	345
Dyfterya i krup		22 pow. i jak wyżej	40	281.376	80	322	402	3	2	144	14	15	197	1	1	25
Czerwonka		16 pow. i we Lwowie	25	148.935	92	157	249	1	6	16	54	56	94	2	4	16
Odra		53 pow. i jak wyżej	298	583.707	3.555	7.473	11028	4	7	709	303	321	6712	89	88	2795
Koklusz		40 pow. i w Krakowie	106	183.349	1.781	2.137	3.918	1	1	151	79	89	1847	52	46	1652
Jaglica (Trachoma)		1 powiecie	5	20.154	86	3	89	—	—	—	—	—	—	60	29	—
Gorączka połogowa		3 p. i w Krakowie	4	101.531	2	3	5	—	3	—	—	1	—	—	1	—
Ospa	szczepionych	16 pow. i Lwowie	42	191.971	110	201	311	3	2	7	38	67	111	20	31	32
	nieszczepion.				57	127	184	8	2	21	19	12	67	18	11	26
	razem				167	328	945	11	4	28	57	79	178	38	42	58

Śmiertelność w Krakowie w roku 1890.

* Rok ubiegły należał tak co do chorobliwości jak i śmiertelności do najniepomyślniejszych i tylko z r. 1881 pod tym względem mierzyć się może. Umarło osób razem 2783 t. j. 37,3 według obliczenia na rok i 1000 mieszkańców (37.8 w r. 1881). Bez obcych umarło 26,7. Chrześcijan umarło 42,7, starozakonnych 25,1.

Z chorób zakaźnych umarło 18,4$^0/_0$ z wszystkich zmarłych, a mianowicie: 1 z ospy, 99 z odry, 52 z płonicy, 196 z dławca i błonicy, 21 z krztuśca, 49 z duru brzusznego, 20 z duru osutkowego, 13 z czerwonki, 9 z gorączki połogowej, 53 z innych chorób zakaźnych. Z zapalenia płuc umarło 467 osób, z gruźlicy 529.

Oprócz influency głównie panowała błonica i dławiec bardzo często z zejściem śmiertelnem u dzieci, podobnież odra i płonica pomiędzy dziećmi, a dur brzuszny pomiędzy starszymi wiele ofiar zabierał. Najgwałtowniej wystąpiła influenca w styczniu; odra w styczniu i w sierpniu; płonica w lipcu: błonica i dławiec w listopadzie i w czerwcu; dur brzuszny w marcu: dur osutkowy w lipcu; a czerwonka w sierpniu.

Śmiercią gwałtowną zginęło osób 46 mianowicie: 24 osób śmiercią przypadkową, 18 skutkiem samobójstwa i 4 z obcej ręki. **B. B.**

Ze Lwowa. W miesiącu Styczniu stan zdrowotny miasta był pomyślny. Ogólna chorobliwość była zwyczajna. Przypadków chorób nagminnych zgłoszono we fizykacie 81 a mianowicie: chorych z ospą 2, chorych z odrą 7, z dyfteryą i dławcem 6, z płonicą 28, z czerwonką 4, z tyfusem brzusznym 25, z tyfusem plamistym 4, z gorączką połogową 1, z influencą 6. Z chorób nagminnych utrzymuje się przeto w większej ilości przypadków płonica, jawiąca się nagminnie najczęściej w jesieni i w zimie i tyfus brzuszny, jako stale utrzymująca się choroba domowa.

Lekarze miejscy leczyli 1109 chorych ubogich, w zakładach miejskich 103. razem 1212 osób. Z tych odesłali do szpitala kr. 49 chorych.

Śmiertelność. Ogółem umarło 309 osób czyli na 1 rok i 1000 mieszkańców 29·5 a bez obcych 19·2. W szpitalach umarło 130 osób a w domach prywatnych 179. Podług rodzaju chorób umarło: z braku sił żywotnych 14, z ospy 1, z płonicy 8, z odry 2, z dyfteryi i dławca 3, z drgawek 6 z zapalenia mózgu 12, z wodogłowia 2, z udaru 15, z zapalenia narządu oddechowego 41, z nieżytu płuc i oskrzeli 10, z gruźlicy 74, z tyfusu brzusznego 5, z nieżytu żołądka 6, z zapalenia kiszek 3, z czerwonki 2, z choroby Brighta 1, z zapalenia nerek 1, z raka 10, z kiły 3, ze zgorzeliny 1, z wady serca 9, z rozedmy płuc 14, z uwiądu starczego 35, śmiercią gwałtowną 4, inne nie objęte wykazem niniejszym 26. **P.**

* **Z Krakowa.** Miesiąc Styczeń był mniej pomyślny od swojego poprzednika tak co do chorobliwości jak i śmiertelności. Tak choroby zakaźne, a przedewszystkiem zapalenia płuc pojawiały się częściej i to z przebiegiem śmiertelnym.

Doniesiono: o 13 wypadkach (odry 17 z. m.) 10 płonicy (10 z. m.) 24 dławca i błonicy (26 z. m.) 22 duru brzusznego (11 z. m.) 4 duru osutkowego (4 z. m.), 7 róży (2 z. m.), 5 krztuśca (0 z. m) 2 czerwonki (0 z. m.) gorączki połogowej (0 z. m.). Zatem o wiele częściej pojawiał się: dur brzuszny, róża, ksztusiec, a nawet czerwonka znowu się pokazała.

Umarło razem 224 osób to jest 36,0 według obliczenia na rok i 1000 mieszkańców (33,9 z. m.). Bez obcych umarło 25,6 (25, 2 z. m.); chrześcijan umarło 38,0, starozakonnych 21,0.

Z chorób zakaźnych umarło 12,5% (15,8% z. m.) t. j. 5 z odry, 3 z płonicy, 13 z dławca i błonicy,, 2 z krztuśca, 5 z duru brzusznego. 2 z duru osutkowego, 1 z czerwonki, 1 z gorączki połogowej, 6 z innych chorób zakaźnych; 59 z zapalenia płuc, 44 z gruźlicy.

Śmiercią gwałtowną umarło 4, mianowicie: dorożkarzowi pękła czaszka w skutek uderzenia głową o bruk po wypadnięciu ze sanek, 2 przypadkowo postrzelono, 1 kobieta zaczadziła się. **S.**

ROZMAITOŚCI.

* **W Wiedniu** otwarty został nowy szpital przeznaczony dla młodzieży akademickiej, a zbudowany przez stowarzyszenie akademickie. Szpital ten mieści w sobie 37 łóżek a przełożonym jego jest Dr. Raetenbacher.

* W Londynie powstać ma „Instytut medycyny profilaktycznej“ (na wzór instytutu Pasteur'a w Paryżu, instytutu w Petersburgu i projektowanego instytutu Kocha w Berlinie), przeznaczony do badań chorób zakaźnych u człowieka i zwierząt i przyrządzania środków leczenia tych chorób. Urządzeniem zakładu londyńskiego zajmuje się komitet pod przewodnictwem Listera.

* Nakładem redakcyi „Zdrowia“ z funduszu pozostałego po wystawie higijenicznej z r. 1887, wyszedł przekład polski dzieła Flüggego p. t. „Zasady Hygieny.“ Brak podobnego dzieła w naszej literaturze, imię autora i bardzo staranny przekład dokonany pod redakcyją prof. Łuczkiewicza, zdaje się rokować powodzenie tej pracy.

* **Nowy środek na gruźlicę**. Prof. Berl z Nantes twierdzi, że wynalazł niezawodny środek przeciw gruźlicy. Środkiem tym ma być mleko kozie zastrzykiwane podskórnie.

* **Ostrożnie z zakurzonymi owocami.** Dr. W. T. Schnirer ogłasza w *Wiener Medicinische Presse* rezultat ciekawych badań nad zakurzonymi i nieobieranymi owocami. Okazało się, że kurz na owocach i grzybki, oraz mchy mikroskopijne na nich osiadłe zawierają mnóstwo rozmaitych bakteryj a między niemi i gruźlicze. Woda, którą spłukano winogrona, zastrzyknięta świnkom morskim wywołała u nich galopujące suchoty. Redakcyja *Wiener Med. Presse* popiera wywody swego współpracownika i zaleca najusilniej: 1) zawsze przed spożyciem opłukiwać silnie wszelkie owoce zwłaszcza winogrona, 2) obierać owoce z łusek i łupin, choćby nawet prosto z drzewa zrywane.

* **O wodach fabrycznych** miał w Krakowskiem Towarzystwie technicznem odczyt prof. Gustaw Steingraber. Sprawa ta bardzo obszernie w krajach przemysłowych omawiana nabiera obecnie i u nas znaczenia, kilka bowiem gmin powiatu gorlickiego wniosło petycją do Sejmu o zakaz wpuszczania wód fabrycznych z destylarń nafty do rzeki Ropy. Od czasu bowiem powstania tam dwunastu destylarń nie mają okoliczni mieszkańcy wody do picia, nietylko dla siebie ale i dla bydła. Wpuszczane odpadki do rzeki pokrywają wodę gęstym, białym, cuchnącym płynem. a jej brzegi czarną masą. Woda z rzeki nie nadaje się ani do picia ani do gotowania lub do kąpieli a nadto bydło pędzone przez rzekę dostaje na nogach wyrzutów skórnych: ryby niegdyś liczne, zostały prawie zupełnie wytrute.

O ile nam wiadomo petycya rzeczonych gmin odstąpioną została Rządowi celem sprawdzenia stanu rzeczy przez c. k. władze przemysłowe, a następnie wydania polecenia zarządom fabryk neutralizowania wód fabrycznych, zanim się one do rzeki dostaną.

* **Upaństwowienia aptek**, t. j. oddania ich zarządu w ręce państwa domagają się w Berlinie pewne stronnictwa. Państwo powinnoby, według wnioskodawców, przy zarządzaniu aptekami wykluczyć wszelkie fiskalne cele i odstępować lekarstwa za zwrotem kosztów ich wytworzenia.

* **Zabawy młodzieży francuskiej.** Pascal Grousset ogłosił niedawno opis postępu, jaki w ostatnich dwóch latach rozwinął się między młodzieżą francuską w uprawianiu rozmaitych zabaw na wolnem powietrzu, a mianowicie gry w piłkę nożną. Przyczyniła się do tego wielce szkoła gry tej, założona w Paryżu przez Cadiota. Obecnie uprawia młodzież w 50 liceach i w 100 Collèges różne zabawy na wolnem powietrzu, przeważnie jednak grę w piłkę nożną (footbal).

Z BIEŻĄCEJ CHWILI.

* Sprawa odkrycia cudownego przeciw gruźlicy leku K o c h a, przyjmuje obrót co raz niekorzystniejszy. W dziennikach lekarskich mnożą się sprawozdania z rozmaitych klinik a wszystkie prawie pełne są rozczarowania i przestrogi. Pękła więc bańka mydlana puszczona w Berlinie, który chyba sam jeden na tej niefortunnej sprawie świetny zrobił interes, a miliony chorych zawiedzionych w swych nadziejach muszą mieć bardzo słuszny żal i do wynalazcy i do rządu pruskiego. który powagą swą rzeczy niewypróbowanej i nieudałej nieznaną dotąd reklamę czynił. Dla nas wskazówka, że nie wszystko, co od obcych pochodzi. jest doskonałe — a zarazem przestroga, że jak dawniej tak i nadal najpewniejszą rzeczą chronić zdrowie od choroby i nie liczyć na nadzwyczajności.

Wychodząc z tego zapatrywania cieszyć się wszyscy w kraju musimy, że uchwalona zeszłego roku przez nasz sejm ustawa o organizacyi służby sanitarnej w gminach otrzymała sankcyą Cesarską i stała

się prawomocną, — a cieszyć się musimy nie w mniemaniu, że ustawa ta jest doskonałą, ale że jest ona pierwszym racyonalnym krokiem w dążeniu do poprawy stosunków zdrowotnych w Galicyi. Niezbędne w niej ulepszenia muszą powoli nastąpić. Bardzo także doniosłem jest rozporządzenie ministeryalne wprowadzające naukę higijeny jako przedmiotu nauki obowiązkowej dla uczniów i uczennic seminarjów nauczycielskich. Wielokrotnie wspominaliśmy o tem, jak ogromny brak u nas wiadomości higijenicznych i jak wielkie z tego powodu kraj straty w ludziach ponosi. Teraz przynajmniej można zacząć mieć nadzieję, że współdziałaniu lekarzy gminnych i nauczycieli z higijeną obeznanych uda się bodaj kiedyś w przyszłości nauczyć nasz lud, w jaki sposób żyć i jak zdrowie swe utrzymywać powinien

* *Wydział Towarzystwa opieki zdrowia* zajmywał się na kilku swych ostatnich posiedzeniach sprawą żywienia się ludu naszego, — i sprawą dzieci opuszczonych (na karmienie oddawanych). Celem zebrania w tych sprawach potrzebnych wiadomości przesłane zostaną odpowiedne kwestyonaryusze do osób właściwych.

W Przemyślu i w okolicy panuje silnie ospa, z której już wielu umarło; szkoły zamknięto z tego powodu do 25 b. m — Szczepić się!

* Na posiedzeniu komisyi sanitarnej krakowskiej przedłożył prezydent miasta Dr. Szlachtowski pismo barona Dra Mundego, sekretarza wiedeńskiego towarzystwa ratunkowego, ofiarujące Krakowowi cały zupełny park ratunkowy wartości 4000 do 5000 złr. pod warunkiem uorganizowania ratunku w przypadkach nagłych w podobny sposób jak w Wiedniu. Po gruntownej dyskusyi, w której podnoszono między innemi pewne wątpliwości co do potrzeby uorganizowania ratunku w Krakowie na sposób w Wiedniu praktykowany, wyznaczono do dokładnego zbadania całej sprawy i przedłożenia odpowiednich wniosków osobną podkomisją.

* Wydana staraniem naszego Towarzystwa książeczka „o pielęgnowaniu i żywieniu dzieci w 1-em roku życia napisana przez prof. Dr. Jakubowskiego“ rozpowszechnia się coraz więcej dzięki poparciu jej przez wysokie c. k. Namiestnictwo i wszystkie Najprzewielebniejsze Konsystorza. Dotąd rozeszło się blisko 10 tysięcy tej książeczki w Galicyi; większe ilości zakupili dotychczas: Wydział krajowy 2000 ex., Magistrat krakowski 2000 ex., J. Ex. ks. arcybiskup Morawski 1000 ex., Rada powiatowa w Dąbrowie 500 ex., starostwo w Krakowie 200 ex; magistrat w Przemyślu, starostwa w Buczaczu, w Podhajcach, w Rudkach, w Bohorodczanach, w Myślenicach, w Żywcu, w Sokalu kilku lekarzy miejskich jak: Dr. Kiwalewski z Zakliczyna i inni po 100 ex; kilkunastu księży także po 100 exemplarzy a to celem rozdawania książeczek przy chrzcie dzieci.

Miejmy nadzieję, że w kraju, gdzie przeszło 35.000 dzieci zmiera rocznie w 1-ym roku życia, w wielkiej części z nieumiejętności pielęgnowania ich, użyteczność takiej książki co raz powszechniej uznaną będzie, i że się jej jeszcze kilka wydań rozejdzie. — Cena jednego exemplarza (z przesyłką pocztową) 12 ct: 100 exemplarzy kupionych w Redakcyi Przewodnika hygijenicznego kosztuje tylko 5 złr.

* **Przewodnika gimnastycznego** „Sokół“ Nr. 2. z lutego r. b. zawiera następującą treść: Reforma — Zarys ćwiczeń na drążku (c. d.,) — O zabawach młodzieży. — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich — Gimnastyka i zabawy szkolne we Francji. — Od Administracji.

Cena roczna 1 złr. 50 ct.

* **Zdrowie.** Nr. 64, ze stycznia r. 1891 zawiera następującą treść: Artykuł wstępny; (str. 2). — Artykuły oryginalne. — Otrucie spowodowane zabawkami zawierającemi sole chromowe, podał Dr. T. Dunin. O pralniach mechanicznych podał St. Michalski, inżynier. Odcinek. — Z chwil bieżących. — Dział sprawozdawczy. Towarzystwo popierania przemysłu i handlu. O urządzeniu hygjenicznem i narodowo-gospodarczem znaczeniu bydłobójni pogranicznych. Wpływ ogólny higijeny publicznej. — Działania sztuczne soku żołądkowego na mikroby chorobotwórcze. — Kronika.

Redakcya uprasza o łaskawe nadsełanie wszelkich wiadomości dotyczących zdrowia publicznego i urządzeń higijenicznych w kraju oraz sprawozdań z działalności instytucyj, zakładów, stowarzyszeń, o ile takowe mają związek z higijeną.

W ***Redakcyi „Przewodnika higijenicznego“*** są do nabycia następujące książki:

Prof. dr. Cybulski. **o wpływie szkoły współczesnej na fizyczny rozwój młodzieży.** Cena 25 ct.

Dr. L. Kopff. lekarz rządowy w Krynicy. **O zachowaniu się dyjetetycznem w czasie leczenia zdrojowego.** Cena 30 ct.

Dr. Ign. Schaitter, lek. miejski w Krakowie. **O szkodliwości mieszkań wilgotnych.** Cena 30 ct.

Prof. Dr. M. L. Jakubowski. **Wskazówki żywienia i pielęgnowania dzieci w pierwszym roku życia.** Cena 1 egzemplarza 10 ct. — 100 egzemplarzy 5 złr. w. a.

Przewodnika higijenicznego rocznik I-szy z r. 1889 (9 numerów. Cena 1 złr.

Przewodnika higijenicznego rocznik II-gi z r. 1890. Cena 2 złr.

Obydwa te roczniki zawierają wiele gruntownie opracowanych i bardzo użytecznych artykułów dotyczących zdrowia.

Adres Redakcyi: Kraków, ulica Wiślna 5.

W imieniu Tow. Opieki zdrowia
Wydawca i odpowiedzialny Redaktor **Prof. Dr. H. Jordan.**

Druk W. Korneckiego w Krakowie.